

七星功

功法 胡美成
編者 許紹廷
佟鳳琴
翻譯 李毅
繪圖 李福義



大連理工大学出版社

(辽)新登字 16 号

七 星 功

Qi Xing Dong

功 法 胡美成

编 者 许绍延 佟凤琴

翻 译 李 毅

大连理工大学出版社出版发行

(邮政编码:116024)

大连海运学院印刷厂印刷

开本:787×1092 1/36 印张: $2\frac{2}{3}$ 字数: 51 千字

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—2000 册

责任编辑:方延明

责任校对:冬 义

绘 图:孙福义

封面设计:羊 戈

ISBN 7-5611-0768-4/G·98 定价:800(日元)

前 書

七星功は中国気功科学研究会常務理事胡美成先生の作られた気功法である。胡先生は今年八十六歳になって、あいかわらず元気いっぱい、六十余年間気功の研究に力を入れたのである。小さい時から病気がちの胡先生は青少年時代から有名な気功師にたずねて靜功(気功)と動功(太極拳)を習練し、病気を払って体を強めることを求めて効果をあげた。しかし先生は太極拳の身構えがどうも多くて、長たらしく時間がかかるのを嫌い、そこで昔かつて研究した太極拳と達摩易筋経を吟味する傍ら八段錦、太極剣、華佗五禽戲なども総合的に研究し、各拳法の精華を取入れて、ために易筋経、太極拳、八段錦に似ているが同じでない一種の簡易な拳法を作った。その後、数十年間の習練を経て、広汎な実践の経験ととりあって、何回かの改善をかきねて、1962年に正式にこの七星功法を作ったのである。この気功法は簡単で学びやすく普及するのに便利である。今中国の二十余の省と

市で広く普及され、体を健やかにし、病気を取り
払うことにおいて、良い成果を見せている。そし
て確実によくない効果を出さないから広くよろ
こばれて、「古典気功法園地の中の新しい花
」と称えられている。

胡先生のご同意を得て、われわれはこの気
功法を日本語に訳して、日本各界友人に捧げる。
長期にわたってこの気功法を習練すれば、必ず
陽気と健康をもたらすことができる。

編 者

1993 年 6 月

目 次

前 書

I. 七星功の功法分類と特徴及びその作用	1
一、七星功の功法分類	1
二、七星功の特徴と作用	3
II. 七星拳	5
一、七星拳の基本要求	5
二、七星拳の動作要領と要訣	13
三、七星拳のやりかた	15
四、注意事項	60
III. 空鬆功	63
一、空鬆功の身法	63
二、空鬆功の心法	72
三、空鬆功の息法	74
四、全体周天功の助功法	79
五、空鬆功を習練する時の注意事項	80
六、七星功の保健按摩	83
IV. 七星功の簡易法	85
一、七星功の簡易動功	85
二、簡易空鬆功	85

I 七星功の功法分類と 特徴及びその作用

一、七星功の功法分類

七星功は動功と静功からなり、動功は七星拳といい、静功は空鬆功という。

七星拳はまた簡易七星拳と組み合わせ七星拳に分けられる。空鬆功にはまた簡易空鬆功がある。

動功は主に体表の経絡を暢達にし、したがって五臓の陰陽のバランスを調節する。静功は主に体内経絡を充実し、したがって五臓の精、気、神を滋養する。

次は七星功の功法分類系統総表である。

七星功法分類系統總表	動功	七星拳型的名稱	1. 左右に弓を引く 2. 天をささえ、大地を踏える 3. 乾坤をねじりまわす 4. 前へ伏し、後へ仰ぐ 5. 大鵬羽ばたく 6. 前後平衡 7. 天地円周	
	靜功	身法	1. 立式	1. 自然立式 2. 高橋立式
			2. 坐式	1. 平坐 2. 自然盤坐 3. 單盤坐 4. 雙盤坐
			3. 卧式	1. 足を開く仰卧式 2. 自然に足をくむ仰卧式 3. 側卧式
			4. 手式	1. 前拱式 2. 垂直式 3. 抱丹式 4. 抱球式
			5. 十鬆	上 全身りラックスする
		二、心法	1. 意念ですべてを空にする 2. 虚空を意照する 3. 全身を意照する 4. 意部を意照する 5. 下丹田を意照する 6. 心を空しくして念を止める	
		三、息法	1. 隨息 2. 數息 3. 聽息 4. 舌運息	
		四、收功	1. 手をこする 2. 面部をこする 3. 耳をこする 4. 腰をこする	
簡易法	一、動功	一、動功	1. 左右に弓を引く 2. 天をささえ、大地を踏える	
簡易法	二、靜功	二、靜功	1. 心法——一面混沌 2. 身法——全身をゆるめる 3. 息法——隨息	

二、七星功の特徴と作用

(一)七星功の動功は動作が簡単で学びやすく時間がかからない。一揃いの功法を仕上げるには4～5分間しかかからず、簡易功法では2分間しかかからない。特に仕事に忙しい人の習練に適宜である。そして必要となる場所も小さい(2m²ぐらい)。動作の姿勢が美しく、功法は安全でよくない効果を出さないから、習練と普及には都合がいい。

(二)七星功の動功は古代の導引、吐納、按跷などの功理特徴を取り入れて、仏、儒、道、医、武などの大家の功法の真髓から成り立っている。静功は内養功の範疇に属し、内部で精を練て氣と化し、氣を練て神を強めるのである。動功動作の各身構えが前後よくつながり、一氣呵成して水が流れるようである。七星拳と名づけられた意味もここにある。

(三)七星拳は全体の平衡に念を入れ、上下、左右、前後、点線面などの運動を含め、つりあいがよくとれて、人体総体調節の観点に合っている。全身206の骨をつらねる関節の中、解剖学的に動けない関節を除いて、あとは習練する時に全部平衡対称活動に与り、従って関節周囲の筋肉、靱帯、腱の鍛練を強め、血液の供給を増加し、新陳代謝を促進し、老化を遅らせることができ、おのずと健康を保ち、体を丈夫にすることがで

きる。

(四)古来の気功の大家は気功を修練する中で気を練ることと気を養うことを結びつけるのを主張する。「気を練る」だけでは、気は充実蓄積し難く、「気を養う」だけでは「内気」は充実するが神を高く上げることが出来ない。功の効果から言えば、動功の修練は「気を練る」ものであり、健康を保ち、体を強める作用がある。静功の修練は「気を養う」もので、それで長生きを達成する。七星功には七星拳の動功と空鬆功がある。意念と呼吸に合わせて七星拳を習練することによって、経絡の疏通を促し、経絡の気血運行を強め、特に奇経八脈と十二経絡は鍛練されないものはない。功の修練に当って空鬆功をも一緒に習練すれば、体内の「真気」をもっとたちあがらせ、「内気」の全身における運行を引き連れて行く。このような「静功」はまさに最高級の運動で、外では筋骨肉を練り、内では精気神を練る効果を果す。七星功の習練が人体に及ぼす作用をまとめてみれば次の通りである。

筋骨肉皮をゆるめ、経絡気血を調和させ、

大脳皮質を保護し、各部分の神経を健やかにし、新陳代謝を促進し、総体の機能を強める。

ふだんの習練をやりぬくと、必ず病を払って、体を強めることが出来る。

Ⅱ 七星拳

一、七星拳の基本要求

七星拳は気功の型による拳法であり、学ぶ前にまず次の基本的な要点を身につけるべきである。

(一)手法

手法は拳、掌、剣指、腕関節(手首の関節)の四つの部分に分けられる。

掌は陰掌と陽掌からなり、掌を下向き或は内向きにすれば陰掌といい、掌を上向き或いは外向きにすれば陽掌という(図Ⅱ-1-1、Ⅱ-1-2)。型全体の動作では陰掌が多く、陽掌が少ない。

拳は次の順番で握る。まず五本の指を並列に伸す、それから親指を除いて、あとの指の第一、二指関節を曲げる、三番目に第三指関節を曲げてしっかり握る、最後に親指を曲げて、他の指の上にかぶせてしっかり握る(図Ⅱ-1-3)。七星拳を習練する時にずっとしかと握る。

剣指:先ず五本の指を並列に伸ばす、それからくすり指と小指をまげ、くすり指の指先を掌のまんなか(勞宮穴)につける、次に親指をまげた二本の指の上にしかとかぶせて、なか指とひ



図 1-1-1



図 1-1-2



図 1-1-3

とさし指をまっすぐ伸ばす(図 1-1-4)。剣指を習練するとき、くすり指と小指をまげてしっかり握るべきである。

腕関節：腕関節の動きは敏活であるべきで、そのために次の方法で鍛練する。先両手を陽掌



図 Ⅰ-1-4

上向きにして指を並列に伸ばす(図Ⅰ-1-5)。それから掌根を合わせて両掌を外向きに反転し、両親指がくっつくようにし、陽掌を陰掌に変えてまっすぐ伸ばす(図Ⅱ-1-6)。三番目に腕関節を利用して両掌を極力下へおなかに向けてまげ、指先は胸部をさす(図Ⅱ-1-7)。最後に両掌を再び上に向けて反転し、最初の式に戻す(図Ⅰ-1-5と同じ)。このように連続して反転し絶えずひっくり返す。漢方医学の脈診では皆腕関節に指をつける。腕関節の運動が敏活であると、拳法の動作を美しくするばかりでなく、臟腑経絡の流通にも大変よい。

(二)眼法

準備の姿では、両眼は水平に前方を見て、やや下向きにする。手が動いてから視線は大体手



図 1-1-5

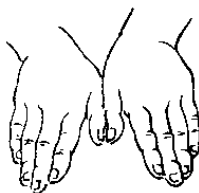


図 1-1-6



図 1 1 7

の動作に従って動くが、身構えの動作が熟練したら藏神してもいい。即ち視線を外へ出さない、眼をあけているが何も見ない、或いは目を軽くつぶる、まぶたを垂らす、水平に見るなど皆して

宜しい。

(三)身法

すべての動作を玉がころがるように円滑且敏活に剛と柔が相俟って習練すべきである。上体は動作の中において必要に応じて倒れ伏したり、あおむいたり、ふりむけたり、反転したりする以外、ずっとまっすぐにして、おごそかで莊重な感を与える。

(四)心法

七星拳を習練する最初の段階では、それぞれの動作を要領に合わせ、立派な風采でやるように思うだけで別に何も考えないで心を空しくして、念を止めなくてはいけない。(空心止念できない場合は意念を丹田におくとよい)。よく練習することによって動作が熟練になったら、意念を用いずに空鬆功の要求する要訣(後で紹介する)に従い混沌たる境界を保つ。

(五)歩法

歩法は馬歩、弓歩、虚歩、挿歩、扭歩という五つの方法を含めている。

馬歩は平椿、高椿、低椿の三つに分けられる。おおむね平椿が多く用いられるが、低椿を用いる動作もある。平椿馬歩は俗に騎馬椿と言われる。両足が平行にして開き、足の先が正前方に向く。膝をまげて半ばうずくまるが足の先を越えないようにする(図Ⅱ-1-8)。膝を40°ぐらいま

げたら高樁馬歩といい(図Ⅱ-1-9),膝を90°ぐらいまげ、ふとももが水平に近いものを低樁馬歩という(図Ⅱ-1-10)。いずれの馬歩も全足をしっかり地につけて、体の重心を両足の間におくことを要求する。



図Ⅱ 1-8

弓歩は左弓法と右弓法がある。左弓法では左足を前へ一歩踏み出し、足の先はやや内側をさす。左足の膝をまげ(ふとももがほとんど水平になるまで)膝と爪先が垂直になり右膝をまっすぐのぼし、足の先が内側をさし斜前方向きにする。両足の裏をしっかりと地につけ、左足は弓の形になり、右足は斜めにまっすぐやのようになるから前弓後箭という(図Ⅱ-1-11)。右弓歩は



図 Ⅰ-1-9



図 Ⅰ-1-10

丁度その反対である。

虚歩にも左虚歩と右虚歩がある。左虚歩では両足を前後に開き(左足が前),右足を45°ぐらい外へまわし膝をまげで半ばうずくまる。左足の踵を引き上げて,足の甲を平らにし,足の先をかるく地面につけ,膝をかすかにまげる。重心を右足において虚実が分明である(図Ⅰ-1-12)。右虚歩は丁度その反対である。

挿歩は七星拳の第五式(大鵬羽ばたく)の中にあるように,左(右)足をまわしてからその先を伸ばして右(左)足のうしろから右(左)の方へさしだして行き,足の先を地につける(図Ⅰ-1-13)。



图 1-1-11



图 1-1-12

图 1-1-13